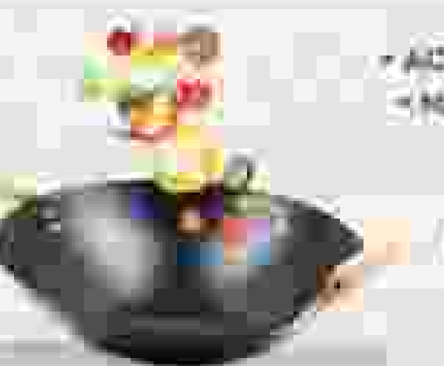




el Popular
www.elpopular.pe
S/ 1.00

DE VISITA Y CON 10 QUEDÓ 1-1 ANTE GREMIO Y AVANZÓ A OCTAVOS DE FINAL DE COPA SUDAMERICANA

OTRA HAZAÑA DE ALIANZA

▶ Barcos hizo el gol de la igualdad en los descuentos cuando el rival estaba desesperado por aumentar la cuenta. ▶ El 2-0 de la ida fue clave para la clasificación. ▶ Su próximo rival será la Católica de Ecuador.

PÁGINA 10

APEDREAN COMBIS



▸ Extorsionadores atacan carros con pasajeros para obligar a choferes a pagar cupo. PÁG. 2

"ESTUVE CON LESLIE"



▸ Chechito confiesa en EVDLV que tuvo affaire con rubia cantante. PÁG. 7



CINCO BUSES DE LA LÍNEA D CON PASAJEROS FUERON ATACADOS EN SJM

TERROR sobre RUEDAS

- Extorsionadores apedrearon unidades y generaron pánico en pasajeros, entre ellos, niños y adultos mayores.
- Transportistas paran hoy en protesta contra violencia y falta de seguridad.

Valeria Tosso / Carlos Lara



PASAJEROS VIVIERON MOMENTOS DE TERROR DURANTE ATAQUE A UNIDADES DE TRANSPORTE.

Un nuevo episodio de violencia sacudió San Juan de Miraflores cuando casi a la medianoche del martes, pasajeros y choferes de la línea D vivieron momentos de terror, tras ser atacados mientras transitaban por la av. Canevaro.

El atentado ocurrió cuando extorsionadores arremetieron con piedras contra cinco vehículos con pasajeros que cubrían la ruta entre Villa El Salvador y Miraflores.

MOMENTOS DE TERROR

A bordo de las unidades que fueron atacadas habían mujeres, niños y adultos mayores, quienes se escondieron bajo los asientos durante el atentado.

Uno de los choferes relató que, al intentar huir de los delincuentes, pasó rápidamente sobre rompemuelles y terminó chocando contra una motocicleta.

"Aceleré para que no nos alcanzaran. Llevaba criaturas a bordo, bastantes pasajeros. Traté de acelerar lo más posible. Pasé todos los rompemuelles para escapar", contó aún con miedo.

Días antes del atentado, los transportistas recibieron mensajes amenazantes y una carta extorsiva con casquillos de bala, en la que exige el pago de 12 soles diarios por cada unidad. Aunque no se precisó el número exacto de vehículos implicados, se estima que entre 25 y 30 unidades estarían siendo extorsionadas.

Tras este atentado, los conductores de la ruta entre Villa El Salvador y Miraflores decidieron ayer suspender sus servicios hasta que se garantice su seguridad. La Policía continúa con las investigaciones para dar con los responsables.



EN LOS BUSES HABÍA NIÑOS Y ADULTOS MAYORES, QUE SE SALVARON DE MORIR.

TRANSPORTISTAS PARAN HOY

Un sector del gremio de transportistas realizará hoy y mañana un paro, debido a los ataques y la falta de seguridad por parte de las autoridades.

La Alianza Nacional de Transportistas y la Asociación Nacional de Conductores del Perú (ANCP) participarán en la medida de fuerza. En cambio, la Asociación de Transporte Terrestre de Pasajeros (Cotrap-Apoip) y la Asociación Nacional de Integración de Transportistas (Anitra) no acatarán la medida de fuerza.

De otro lado, la Autoridad de Transporte Urbano (ATU) anunció que los servicios del Metropolitano, corredores complementarios, Línea 1 y 2 y AeroDirecto, funcionarán en su totalidad.

EN PARADERO ACHO

Atacan colectiveros



DELINCUENTES CAUSARON DAÑOS A UNIDADES.

Colectiveros del paradero de Acho fueron atacados la madrugada de ayer por extorsionadores. Los delincuentes rompieron las lunas de dos vehículos y amenazaron a los conductores al decirles que se "pongan en línea".

El ataque sucedió frente a la plaza de Acho, punto estratégico, donde se unen los distritos del Rímac, Cercado de Lima y San Juan de Lurigancho.

Ambos ataques fueron registrados en dos videos, en uno el hampón graba su fechoría como una manera de intimidar a los transportistas, mientras que el otro, el chofer muestra los daños ocasionados a su unidad. Afortunadamente no hubo heridos.

Pese al ataque, los colectiveros siguen operando en la zona, pero con temor a nuevos ataques que le podrían costar la vida.

VENDEDORA AMBULANTE FUE BALEADA

Se aferra a la vida



RECIBIÓ UN DISPARO EN LA CABEZA.

Una vendedora ambulante se aferra a la vida, tras recibir una bala en la cabeza durante un ataque, cuando atendía su puesto rodante en la cuadra diez de la av. Venezuela en Breña.

María Benítez Castillo (39) fue trasladada al hospital Arzobispo Loayza, donde está con pronóstico reservado. La principal hipótesis del atentado sería por extorsión vinculada a los llamados préstamos 'gota a gota', ofrecidos por mafias que cobran intereses abusivos.

el Popular | Jueves 24 de julio del 2025 | Año 40 | Nº 14.972 | Director (i): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

CRIMEN OCURRIÓ A PLENA LUZ DEL DÍA EN VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

Matan vendedor de verduras en su puesto de mercado

✚ Ataque a comerciante de 57 años habría tenido origen en cobro de cupos.

Deyna Cornejo

Un comerciante que trabajaba en el mercado Nueva Esperanza en Villa María del Triunfo (VMT), fue asesinado a balazos cuando atendía en su puesto de verduras a plena luz del día.

La víctima es Javier Clemente Rojas (57). El crimen ocurrió frente a los demás negociantes en lo que sería el tercer ataque a este centro de abastos durante el 2025.

El asesinato ocurrió pese a que en el mercado hay ciertas prohibiciones como el ingreso de personas con capucha, ingreso con bicicletas y con casco. Ello, ante el miedo de ser víctimas de un ataque como el ocurrido con Javier Clemente.

Las imágenes obtenidas por las cámaras de seguridad revelaron el momento de la llegada del sicario, que efectuó múltiples disparos, ocasionando que los asistentes al centro de abastos corran despavoridos y se escondan hasta debajo de carretillas.

La víctima fue trasladado al hospital Guillermo Kaelin de la Fuente, pero no logró sobrevivir.



ASESINATO SUCEDIÓ PESE A MEDIDAS DE SEGURIDAD EN MERCADO EN VMT.



Detenidos

Hasta el momento hay dos detenidos por el hecho delictivo, quienes habrían sido captados por las cámaras de seguridad durante su huida.

COBRO DE CUPOS

Testigos aseguraron que extorsionadores cobran a los comerciantes cupos en la zona, presunto móvil del atentado. A los puestos dentro del mercado Nueva Esperanza les cobran 60 soles para dejarlos trabajar tranquilos, mientras que a los puestos de afuera, la cuota es de 30 soles.



HURTO SUCEDIÓ HACE UNA SEMANA.

ROBARON FURGONETA A COMERCIANTE

Exigen 10 mil por rescate

Un comerciante denunció ser extorsionado por delincuentes para la devolución de su furgoneta que fue robada hace una semana.

Juan Carlos dijo que los ladrones le exigen 10 mil soles para devolverle su vehículo, que tenía a bordo mercadería por 100 mil soles.

Los extorsionadores le indicaron que debía acudir a San Jacinto, donde encontraría a un supuesto 'garante'.

El caso fue denunciado ante la División de Investigación de Robo de Vehículos (Diprove). Sin embargo, según Juan Carlos, hasta ahora no hay avance alguno. Además, asegura que la operación policial que se intentó realizar fue fallida, ya que no siguieron los procedimientos para rastrear el dinero con el que él intentó tenderles una trampa.

EN CORTO



DOS HERIDOS DEJA CHOQUE EN PUCUSANA

Dos personas resultaron heridas, tras un choque a la altura del kilómetro 52 de la carretera Panamericana Sur en Pucusana, en la provincia de Lima. Una miniván colisionó contra la parte posterior de un camión. El choque ocurrió cuando las unidades se trasladaban de Lima hacia Chilca, en la provincia de Cañete.



PAREJA QUE AGREDIÓ A POLICÍA NO IRÁ A LA CÁRCEL

La pareja que agredió a una policía no irá a la cárcel. Yefferson Juscamayta y Abigail Pantoja fueron sentenciados a 4 años, 3 meses y 13 días por resistencia a la autoridad. Sin embargo, la condena se cumplirá con jornadas de servicios comunitarios. Además, deberán pagar S/2.000 al Ministerio del Interior y S/8.000 a la agente Lucero Príncipe Camarena de reparación civil.



ATAQUES SON ATRIBUIDOS A LOS ZETAS DEL CONO NORTE.

EN DOS HORAS CONTRA EMPRENDEDORES

Doble ataque con explosivos en Comas

Dos atentados contra emprendedores se registraron en casi dos horas la madrugada de ayer en Comas.

El primer ataque ocurrió en la vivienda de un empresario farmacéutico que, aunque ya no reside en el lugar, había recibido amenazas desde el día anterior. Los delincuentes le exigían el pago de 50 mil soles y al no obtener respuesta detonaron un explosivo en la fachada del inmueble.

El segundo atentado fue contra una tienda de venta de motocicletas, que venía recibiendo amenazas desde hace un mes. En este caso, los extorsionadores exigían el pago de 30 mil soles. Ambos ataques fueron firmados por Los zetas del cono norte, llamada también como Los pulpos del cono norte, conocidos por su implicancia en hechos de violencia y extorsión en Lima Norte. (Valeria Tosso)



EXIGEN CUPO DE S/30 MIL.

QUEMAN MOTOS DE EXTORSIONADORES

Vecinos hacen justicia

Hartos de tanta inseguridad, vecinos de la zona 'La 50' en San Martín de Porres, hicieron justicia con sus manos al atrapar a extorsionadores y prender fuego a sus motocicletas.

Se supo que los facinerosos ingresaron a una tienda de repuestos para amenazar a la dueña. Los vecinos y comerciantes se pasaron la voz, detuvieron a los hampones hasta la llegada de la Policía y quemaron sus vehículos. "Eso les va pasar a los extorsionadores", dijo un conerciante.

Los sujetos de nacionalidad colombiana fueron detenidos por la Policía y son investigados para saber si están vinculados en otros hechos delictivos.



EN GUERRA CONTRA DELINCUENTES.

ESTUDIANTE MOSTRÓ CARTEL EN SU GRADUACIÓN CONTRA MANDATARIA

Rechazan a Dina en la Católica

Protesta contra el Gobierno estaría relacionada por muertes en marchas del 2022 y 2023.

No la quieren. La última ceremonia de graduación en la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) se hizo viral, cuando un egresado aprovechó uno de los momentos más importantes para manifestar su rechazo contra la presidenta, Dina Boluarte.

Ocurrió cuando posaba para la foto luciendo su diploma junto con sus compañeros. Y mientras todos sostenían sus diplomas, el joven sacó una bandera con el mensaje "Dina asesina".

El ahora egresado se acerca a la mesa de los representantes de la institución, junto con sus compañeros. Recibe su diploma y al voltear para la fotografía saca dentro de su toga una tela blanca con la frase en contra de la mandataria, generando una reacción entre los presentes y viralizándose rápidamente en redes sociales.

El reclamo ocurre en un contexto en el que aún continúan los cuestionamientos por cómo actuó el Gobierno durante las manifestaciones sociales de diciembre 2022 y enero 2023, que dejaron decenas de muertos en distintas regiones del país.

Por ese motivo, el mensaje del egresado se interpretó como una expresión de indignación frente a la falta de justicia para las víctimas, pues pasó más de dos años y la Fiscalía continúa la investigación sobre los hechos de violencia que enlutó a varias familias de Puno y Ayacucho.



MIENTRAS SUS COMPAÑEROS MOSTRABAN SUS DIPLOMAS, ESTE JOVEN SACÓ UNA BANDEROLA CONTRA BOLUARTE.

Víctimas sin justicia

Desde que Boluarte llegó a Palacio de Gobierno después del fallido golpe de Estado de Pedro Castillo, el respaldo de la población para ella se fue en picada. Sin embargo, a los pocos días de tomar el mando, las protestas en el país comenzaron, reportándose 49 fallecidos en enfrentamientos con la PNP.

PIDE PRISIÓN PREVENTIVA

Recordemos que Dina Boluarte pidió años atrás prisión preventiva para un estudiante de la Universidad Católica, quien, para manifestar su rechazo contra el pésimo gobierno de la mandataria, pintó una pared con la frase "Dina asesina".

En ese entonces, la Coordinadora Nacional de Derechos Humanos calificó de indignante exigir a la Fiscalía prisión preventiva para el joven estudiante de la PUCP.

"Esta medida es completamente desproporcionada para una acción de lesividad mínima. El delito de disturbio exige violencia y daños graves a la propiedad, por lo que no se configura", expresó la Coordinadora en sus redes sociales.


RETRASOS FUERON TANTO EN AVIONES QUE SALÍAN COMO EN LLEGADAS.

CONTRATIEMPOS POR DESFILE AÉREO DE FAP

Otra vez el caos en vuelos en Jorge Chávez

Un nuevo retraso en la salida y llegada de vuelos en el nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, causó el malestar de cientos de viajeros, debido a un aviso emitido por la Fuerza Aérea (FAP) con motivo del desfile aéreo militar por su aniversario institucional.

El nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez informó ayer que, desde el mediodía, se registran retrasos en las salidas y llegadas de vuelos comerciales, debido al desfile aéreo militar por el aniversario de la inmolación del capitán José Abelardo Quiñones. "Recomendamos a nuestros pasajeros verificar con sus respectivas aerolíneas el estado de sus vuelos", se lee en el mensaje mientras se realizaban los festejos por el 84 aniversario.

GASTÓ 17 MILLONES EN VEHÍCULOS

Jalan orejas a la PNP


HERNANI Y JORDÁN DICEN QUE COMANDO SIGUE MAL EJEMPLO QUE DINA BOLUARTE.

La compra de 168 vehículos de alta gama para todo el comando policial, a un costo de 17 millones de soles en plena crisis que atraviesa el país, fue criticado por los ex generales PNP (r) Alberto Jordán y Remigio Hernani.

"Están en modo Dina Boluarte, en el sentido que ella hace lo que quiere, se aumenta el sueldo. No creo que sea el momento ni la oportunidad ni pague un alto costo para que la PNP compre vehículos de alta gama para los altos mandos", comentó Alberto Jordán.

Para Remigio Hernani, aunque el presupuesto para la compra fue asignada de acuerdo a ley, no defiende la adquisición.

"Lo que tienen que exigirles a los generales es que hagan el máximo esfuerzo para cambiar esta situación", sugirió.


BURGOMAESTRE PIDE A DINA BOLUARTE RENUNCIA DE MINISTRO DE TRANSPORTES.

LÓPEZ ALIAGA LE HACE LA CRUZ A SANDOVAL

Exige cese de ministro

El alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, rechazó las declaraciones y la postura del ministro de Transportes y Comunicaciones, César Sandoval, luego que desaprobara proyecto del tren Lima-Chosica.

Por ello, el burgomaestre solicitó a Dina Boluarte evaluar la permanencia de Sandoval en su cargo. "Le solicito tenga a bien evaluar la permanencia del ministro de Transportes y Comunicaciones, César Sandoval en la cartera, así como interponer sus buenos oficios para que un servidor público como lo es un ministro de Estado, ejerza sus capacidades en beneficio de la población que lo sostiene en el cargo", se lee en el oficio. Además pide al despacho presidencial tomar una posición a favor del proyecto del tren de Lima-Chosica.

POR EL LARGO FERIADO POR FIESTAS PATRIAS, SEGÚN EL MINCETUR

Ingresos por turismo serán de 216 millones de dólares

✚ Cada persona gastará 500 soles en viajes dentro del territorio nacional.



NÚMERO DE TURISTAS QUE SE MOVILIZARÁ LA PRÓXIMA SEMANA SUPERARÁ AL DEL AÑO PASADO.

El largo feriado por Fiestas Patrias generará turismo interno e internacional, que movilizará a más de 1,8 millones de personas a escala nacional y generaría un impacto económico de unos 216 millones de dólares en actividades asociadas al turismo. Así lo proyectó la titular del Ministerio de Comercio Exterior y Turismo, Desilú León Chempén.

Aseguró que estas cifras superarán en gran medida los resultados del año pasado, que registró alrededor de 1,7 millones de viajes y un movimiento económico de aproximadamente 200 millones de dólares en todos los servicios asociados al turismo.

Motivos de viajes



El 68,2% de los turistas viajará fuera de su región y estaría motivado por visitas a familiares y amigos (54,5%), búsqueda de recreación, vacaciones u ocio (44,4%) y otros motivos (1,1%).

CIUDADES MÁS PEDIDAS

Se estima un gasto promedio por persona de 445 soles en los viajes por Fiestas Patrias y las ciudades más visitadas en esas fechas son Lima (24,1%), Ica (11,2%), Cusco (6,8%), Junín (6,4%), Arequipa (6,2%) y San Martín (6,2%).



SE COMERCIALIZAN EN EL PAÍS.

ADVIERTEN SOBRE PASTAS DENTALES

Peligro para la salud

La Dirección General de Medicamentos, Insumos y Drogas (Digemid) del Ministerio de Salud advirtió de los posibles riesgos sobre algunas pastas dentales que se comercializan en nuestro país y podrían causar irritación por fluoruro de estaño. La Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria de Brasil emitió la alerta relacionada a los reportes de efectos adversos con el uso de cremas dentales que contienen fluoruro de estaño y se venden en Perú. ANVISA refirió que en la mayoría de los casos se requirió atención médica u odontológica", informó Digemid. Se trata de 14 pastas dentales que el Digemid alerta preventivamente por posible riesgo de irritación, entre ellos, Colgate, Sensodyne, Oral-B y una de Encident.

EN CORTO

PALTA PERUANA CONQUISTA ASIA EE.UU. Y EUROPA

La palta peruana es el atractivo en mercados tan exigentes como Europa, Estados Unidos y Asia debido a su firmeza, alto contenido de fibra seca y aspecto visual, cualidades que posicionaron a este fruto como un referente de calidad internacional. El conocido como el 'oro verde' de Perú logró un nuevo récord, más de 433 mil toneladas exportadas en los primeros seis meses de 2025, según datos del Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (MIDAGRI), 32% más que el año pasado en ese periodo.

SEIS DE CADA DIEZ SON NIÑAS EN EL PAÍS

Más de 6.000 menores fueron víctima de abusos



PREOCUPA AUMENTO DE ABUSOS CONTRA MUJERES.

En lo que va del año, Perú registró más de 6.600 casos de violación sexual en solo seis meses del 2025. Así lo reveló un reciente informe emitido por los Centros de Emergencia Mujer (CEM) del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP).

Una preocupante tendencia de violencia sexual contra menores de edad y mujeres.

Según el reporte, el 94% de las víctimas fueron mujeres, mientras que el 61% del total correspondía a niñas. Pese a que los hombres representan un menor porcentaje, también evidencia que el 5% de las víctimas fueron varones, muchos de ellos niños. En total, se reportaron 316 casos de violación sexual en menores de 18 años de sexo masculino.

PORTABA UN ARMA Y SE LLEVÓ TODO EL DINERO EN ARGENTINA

Ladrón pide permiso para entrar a robar tienda de ropa

✚ Asalto grabado por cámara de seguridad causa risa e indignación a la vez.



SINGULAR ATRACO OCURRIÓ CUANDO EL RATERO LE DIJO A LA VENDEDORA "CON TODO RESPETO, VENGO A ROBAR".

BUENOS AIRES. El robo a una tienda de ropas, además de causar indignación, también se robó la risa del público, ya que el ladrón ingresó al local y pidió permiso a la joven que atendía para llevarse las ganancias del día. "Hola, con todo respeto, vengo a robar", es la frase que causó furor en redes sociales, tras la difusión del video en redes sociales.

Ocurrió en una tienda de ropa interior masculina en la capital argentina, cuando un sujeto entró al local aparentando ser un cliente más. Pero en cuanto la encargada se le acercó para atenderlo, la situación cambió. El hombre, identificado como Leandro Emanuel Estigarribia, señaló el bolsillo de su polera, dando a entender que llevaba un arma. Le preguntó a la joven si estaba sola en el local y, al confirmar que no había nadie más, le pidió entregarle todo el dinero de la caja registradora.



Le pidió que se calme

"Haz de cuenta que está todo bien y dame toda la plata", le dijo a la vendedora mientras mantenía su tono 'respetuoso'. Sin opción y aterrada, la joven le hizo caso.

DESDE EE.UU. TRAS LA ASUNCIÓN DE TRUMP

Miles regresaron a México



AHORA RECIBEN AYUDA DEL GOBIERNO.

MÉXICO. Unos 75 mil mexicanos decidieron repatriarse de manera voluntaria desde Estados Unidos después de que el republicano Donald Trump llegara por segunda vez al gobierno en enero, informó ayer la presidenta Claudia Sheinbaum. Tras el inicio de la nueva administración estadounidense, el gobierno izquierdista puso en marcha un programa denominado 'México te abraza' mediante el cual se brinda asistencia, con un apoyo económico incluido, a quienes decidan volver al país. "Hay cerca de 75 mil connacionales, mexicanas y mexicanos, que desde el 20 de enero, desde que entró el presidente Trump, se han repatriado", dijo Sheinbaum en su rueda de prensa matutina. Explicó que "con todos ellos se tiene comunicación" y que a unos 45 mil se les brindó distintos tipos de apoyo.

CHECHITO

DICE TUVO UNA AVENTURA CON LESLIE SHAW

✚ Cantante grabó para EVDLV, en el que asegura que rubia le dijo "agarra con confianza".
✚ Habla también de Xiony Kanashiro y que dinero no lo supo gastar bien.


INSTAGRAM

Mario Palacios O.

Sergio Romero, conocido en la música tropical como Chechito, es el nuevo invitado de El valor de la verdad, donde revela que tuvo un affaire con Leslie Shaw, de su encuentro con Xiomy Kanashiro en un Airbnb y también que cantó para delincuentes.

En un adelanto del programa que conduce Beto Ortiz, se le pregunta al cumbiambero si tuvo un affaire con Shaw, a lo que se le escucha responder: "Sí, estuve con ella. Ella me dijo: agarra con confianza".

Otra pregunta que le hacen a Chechito es si estuvo en un Airbnb con Xiomy Kanashiro, a lo que el cantante responde así: "Ella tuvo que irse porque tenía cosas que hacer. No le dije, quédate, eso sí, quédate un rato más, nos quedamos a cenar y para compartir un rato".

CANTÓ PARA MALEANTES

En otro momento, el joven cantante tropical, contó haber cantado para una banda de 'choros', calificando ese momento como terrible porque uno de los presentes hizo disparos al aire.

"Apunta al escenario, suena un balazo, toda la gente se abrió y a quien le caiga (las balas)", comentó el cantante aún nervioso por la violenta experiencia.

En otro pasaje contó que sus inicios fueron humildes y la popularidad le llegó de golpe. Pero con el dinero que ganaba, prefirió comprarse un carro antes que amoblar su casa. "No tenía televisor, cocina, no tenía refrigeradora, pero yo quería un auto deportivo", refirió.

Se confiesa cariñoso

Hace unas semanas, Chechito de 19 años, hizo noticia porque dos anfitrionas se disputaban su amor. Él admitió que salió con ambas mujeres, pero se justificó diciendo no saber que eran amigas, después fue visto saliendo con Roxana Molina.

REBECA ESCRIBENS

CRITICA A MAICELO Y RESPALDA A SAMANTHA

✚ Luego que modelo ganara juicio a ex boxeador.



La conductora de televisión no ocultó su molestia al escuchar a Jonathan Maicelo pregonar ser inocente, luego que el Poder Judicial falló a favor de Samantha Batallanos, por violencia física contra la modelo.

"Es que hay una sola verdad, hay imágenes donde vemos a Samantha Batallanos golpeada, vulnerada y humillada. Esas son las pruebas que debería regir o importar antes de dar una condena desproporcionada. Qué mensajes damos a nuestra sociedad", expresó Rebeca.

Como se recuerda, ayer Samantha publicó en sus redes sociales el fallo del Poder Judicial, que condena a un año y ocho meses a Maicelo por agredirla, fallo que el polémico ex deportista no aceptó y dijo que apelará el dictamen. "No he vivido un caso de violencia en mi casa, no tengo que hacer un mea culpa de algo que no hice, yo tengo las pruebas", se defendió intentando zafarse del tema.

CÓMICOS AMBULANTES

DAN ESPALDA A DAYANITA

✚ Dicen que no merecía condecoración del Congreso.

Conocidos comediantes del teatro popular se mostraron sorprendidos porque el Congreso condecoró a Dayanita por su aporte al arte y la cultura del país. Además, aseguran que ella no representa a su gremio artístico.

"Reconocimiento debería ser Miguel Barraza, y JB u otro comediante, que han hecho algo por el arte peruano, pero ella no. Hace poco hasta publicaba contenido erótico", indicó el cómico Puchito.



PREMIO SIGUE CAUSANDO POLÉMICA.

Igual opinaron Frejolito, Cotito, Kelvin y Cara de caballo en el canal de YouTube de Koki Santa Cruz. (M.P.)

KORINA RIVADANEIRA

BAILARÍN PODRÍA IR HASTA 8 AÑOS A LA CÁRCEL



"Nadie merece lo que pasó Korina y pasan otras mujeres". Janet Barboza.

Todo el peso de la ley

Mario Hart estuvo apoyando a su esposa en todas las diligencias y espera que la justicia cumpla su trabajo. "Queremos que se sienta un precedente, ¿Si quiero que vaya a prisión?, eso lo tienen que decidir las autoridades", refirió el piloto.

✚ Haber hecho tocamientos indebidos en Dioses del Circo le puede salir caro a artista húngaro.

✚ Esposa de Mario Hart reitera que se siente destruida.

Se le viene la noche a Vajda Zoltan Altila, bailarín húngaro del espectáculo Dioses del Circo: virtuoso, que hizo tocamientos indebidos a Korina Rivadeneira, podría ir de 3 a 8 años de cárcel, según el código penal de Perú.

Es que la Ley N° 30314, también conocida como la "Ley para prevenir y sancionar el acoso sexual en espacios públicos", es una norma de nuestro país que busca prevenir y sancionar el acoso sexual en espacios públicos, especialmente en perjuicio de las mujeres sin distinción alguna.

"Podría enfrentar hasta seis años, según el Código Penal por tocamientos indebidos. Si no, imagínate la gente iría por la calle, me llevan a la comisaría un rato y ya metí mano. La ley es rigurosa, eso es un delito, un pendejerete no te puede agarrar, y sepas que es un delito. Y si la ley se cumple, hay una pena por cumplir", comentó Rodrigo González en Amor y Fuego.

SE SIENTE DESTRUIDA

En tanto, Korina Rivadeneira, después de realizar la denuncia en la comisaría de Monterrico, respecto a la agresión que sufrió por parte de Vajta Zoltan Altila durante una función de los Dioses del Circo: virtuoso, acudió a pasar el examen de medicina legal, donde estuvo casi todo el día formalizando su acusación.

De paso, se solidarizó con las mujeres que pasan un caso similar al de ella, porque es agotador atender todos esos trámites para buscar justicia.

"Me siento destr... ¿Cómo se deben s... esas víctimas que ha... frido agresiones m... peores y que, adem... ven con sus agresore... debe ser horrible, y... aún si no tienen el a... de su familia. Agr... co el apoyo de todo... Ministerio de la M... pero lo merezco yo... merecen todas las p... nas que pasan por... similar. Debe ser a... por igual", exigió la... zolana.

uida.
sentir
an su-
ucho
ás, vi-
s? Eso
peor
apoyo
adez-
s, del
ujer,
o y lo
erso-
algo
todos
vene-

CHRISTIAN DOMÍNGUEZ

"TODO ESTÁ BIEN CON PAMELA"

✚ Llegó a un acuerdo con cantante por el bienestar de la hija que tienen en común.

Christian Domínguez dejó atrás sus diferencias con Pamela Franco por el bien de la hija de ambos. Asegura haber llegado a un buen acuerdo con la también cantante en la conciliación que tuvieron y hoy su relación es de la mejor.

"Las conciliaciones han salido muy bien, porque ambos hemos visto el bien de la bebé. Todo está perfecto, excelente, la conciliación ha sido buena para Cata. Su mamá y yo estamos tranquilos en ese aspecto", reveló el líder de La Gran Orquesta.

Explicó por qué su hija María Cataleya no estuvo en la fiesta sorpresa que le organizó Karla Tarazona hace unos días.

"No pudo estar lamentablemente, porque los domingos tendría que estar su nana conmigo, pero no se pudo porque tenía sus planes. Karla intentó coordinar con la nana, pero le dijo que estaba en su día de descanso", añadió.

De otro lado, el cantante de música tropical evitó responderle a su ex Vania Bludau, quien soltó una sonrisa al saber que había regresado con Tarazona.

"No suelo hablar de otras personas, solo hablo de mí y mi familia, no de las personas que no nos suman", indicó. (M.P.)

INSTAGRAM



SEGÚN EL CONDUCTOR, LÍOS CON SU EX YA PASARON AL OLVIDO.

BILL OROSCO

SE PRESENTÓ EN BOLIVIA

DIFUSIÓN



El cantante Bill Orosco cruzó las fronteras y dejó en alto la cumbia peruana en la ciudad de La Paz-Bolvia, donde realizó un show a lleno total durante las fiestas de 'líderes vacunos', en las que llegó como el artista internacional más esperado.

"Poder cantar en Bolivia ha sido un regalo del cielo. Estoy muy agradecido por tanto cariño y respaldo a mi joven carrera en Perú, Ecuador, Chile y ahora en el Altiplano", expresó el joven, que sigue los pasos de su tío Johnny Orosco, quien fue ídolo en el vecino país.

Unas 3.000 personas gozaron con sus éxitos *Triste es tu final*, *Señor juez*, *Miénteme*, entre otros temas. De otro lado, el cantante se presentará el 25 y 27 de julio en Tacna, y el 28 en Huancayo, celebrando las Fiestas Patrias. (M.P.)

ALIANZA CLASIFICÓ A OCTAVOS DE LA COPA SUDAMERICANA

¡Fiesta PATRIA!

Victorianos empataron 1-1 con Gremio. Barcos anotó para blanquiazules.

PORTO ALEGRE. Lo celebra todo el Perú. Alianza Lima clasificó a los octavos de final de la Copa Sudamericana al empatar 1-1 con Gremio en el Arena de Porto Alegre.

Fue un partido luchado y sufrido, donde el cuadro victoriano mostró temple, personalidad para hacer frente a un rival complicado que en la primera parte tuvo aproximaciones, pero sin profundidad en los metros finales por la buena labor defensiva del equipo victoriano, a tal punto que Guillermo Viscarra no fue exigido.

Con el correr de los minutos, el equipo de Néstor Gorosito se paró mejor, solidario en lo defensivo alejó el peligro de su área y apareció Sergio Peña, quien puso la pausa en el mediocampo y equilibró el partido. En el ataque, Eryck Castillo, quien fue la figura en el cotejo de ida, estuvo desconocido e impreciso. De esa manera Alianza salía ileso en la primera parte.

En el complemento, el encuentro mantuvo el mismo ritmo hasta que al minuto 10, Gustavo Martins aprovechó bien un tiro de esquina, al conectar un cabezazo para romper el cero.

Fue un mazazo para los victorianos, que entonces tuvieron que soportar el asedio brasileño. Sin embargo, Quevedo estuvo cerca de poner el empate, pero su remate fue salvado por Volpi.

Gremio retomó el dominio y el partido pasó a ser un ataque y defensa donde el palo salvaría del segundo tanto a Alianza, tras el remate de André, y Viscarra le atajó un remate a Braithwaite.

Sobre el final, Alianza quedó diezmado por la expulsión de Zambrano por falta contra Braithwaite. Y en los descuentos, Gaibor asistió a Hernán Barcos, quien definió con clase para poner el 1-1 y sellar el boleto a octavos.

El próximo rival de Alianza será la Universidad Católica de Ecuador.

Bolívar será rival de Cienciano

SANTIAGO DE CHILE. Bolívar de La Paz será rival de Cienciano en los octavos de final de la Copa Sudamericana. El cuadro boliviano llega a dicha instancia, tras eliminar al Palestino de Chile en el play-off.



Bolívar, que goleó 3-0 como local en la ida, sorprendió ayer en Santiago al repetir el marcador ante Palestino. Daniel Cataño (24'), José Sagrado (28') y Martín Cauteruccio (66') marcaron los goles.

Aunque falta la programación de los partidos, Cienciano primero será visitante ante Bolívar entre el 12 y 14 de agosto en La Paz y cerrará la serie en Cusco, entre el 19 y 21 de agosto.

Bolívar tiene entre sus figuras al delantero uruguayo Martín Cauteruccio, quien hasta hace poco estuvo en las filas de Sporting Cristal.

Programan última fecha de eliminatorias

La Federación Peruana de Fútbol (FPF) anunció la programación de los partidos de la última fecha doble que jugará la Bicolor por las eliminatorias para el Mundial 2026.



El equipo de Óscar Ibáñez se enfrentará a Uruguay el jueves 4 de setiembre (6:30 p.m. de Perú) en el Estadio Centenario de Montevideo. Finalmente, recibirá a Paraguay el martes 9 de setiembre (6:30 p.m.) en el Estadio Nacional.

Ya sin chances de clasificar al Mundial, Perú está en la penúltima ubicación de la tabla de posiciones con apenas 12 puntos.

El duelo ante Paraguay tendrá un significado especial, pues será el último partido que jugará Paolo Guerrero con la camiseta de la selección. El propio delantero de 41 años se encargó de anunciarlo.

SOBRE FUTURO DE UNIVERSITARIO

Fossati preocupado

Pide que cambio de administración no afecte a equipo.



EL NONO FUE CONTRATADO POR LA ADMINISTRACIÓN DE FERRARI.

Jorge Fossati, entrenador de Cienciano, expresó su preocupación ante la futura designación del nuevo administrador del club, tras la salida de Jean Ferrari.

"A mí no me resbala todo esto. Me preocupa, quiero saber cómo se van a ir desarrollando los siguientes pasos porque es obvio. Yo soy un simple empleado que me contrató la administración que está saliendo. No me parece nada raro que, si viene una nueva administración, tengamos como mínimo que ponernos de acuerdo para seguir o no", refirió el entrenador uruguayo.

"No es fácil, pero esa es la obligación que tenemos, la responsabilidad que tenemos con los jugadores, el plantel y con el hincha que mientras esta situación de inestabilidad, digamos, en cuanto a las autoridades, no influya en el rendimiento. No es así tan simple. Se dice fácil, pero es complicado. Para sacar adelante un proyecto de un club en este caso, se necesita de todos juntos y en este momento tenemos una pata que todavía no está firme como tendría que estar", acotó Fossati.

De otro lado, Álvaro Barco, director deportivo de la 'U', anunció que no seguirá si llega un nuevo administrador que no sea Franco Velasco. "Yo estoy comprometido con esta administración. No voy a participar de una lista que esté improvisada, que de alguna manera esconda a sus candidatos, a sus gerentes", remarcó. (C.L.P.)



Gareca está de retorno

Ricardo Gareca viene a Lima. El ex seleccionador de Perú estará en nuestra capital para la presentación del libro de Edwin Oviedo, ex presidente de la FPF, el próximo 1 de agosto en la Feria del Libro. Será la primera vez que el Tigre retorna a nuestro país, tras su paso por la selección chilena.



Rashford es de Barcelona

BARCELONA. El FC Barcelona anunció oficialmente el fichaje del internacional inglés Marcus Rashford, cedido por el Manchester United para toda la temporada, con opción de compra definitiva el próximo verano. El acuerdo de cesión incluye que el Barcelona se haga cargo del salario íntegro de Rashford.



PASA SUS VACACIONES EN BRASIL

Vinícius celebra con tres mujeres

RÍO DE JANEIRO. Vinícius Júnior disfruta de sus vacaciones en Brasil después de una larga temporada con el Real Madrid. Esta semana se le vio al delantero disfrutando de su tiempo libre en las playas de Brasil junto con tres mujeres.

Una de ellas es Dania Méndez, influencer mexicana conocida por haber participado en diversos realitys como Acapulco Shore y La Casa de los Famosos. "Me siento más brasileña", escribió Méndez debajo del posteo en el que se le ve posando junto al jugador en las playas de Barra da Tijuca, lujoso barrio de Río de Janeiro.

En las fotos también se observa a Victoria Ruiz, influencer dedicada a crear contenido de moda, belleza y viajes en sus redes sociales.

Por último, la otra mujer que posó junto con Vinícius es Catherine Bascoy, modelo brasileña de 24 años.

El delantero del Real Madrid cumplió 25 años el pasado 12 de julio y organizó un festejo masivo que duró dos días en su ciudad natal, Vargem Pequena, al oeste de Río de Janeiro.



DURÓ ES ENTRENADOR DE EMELEC

Cueva con nuevo técnico

GUAYAQUIL. Christian Cueva y Alfonso Barco tienen nuevo entrenador en Emelec. Guillermo Duró, quien hasta hace poco dirigió al Deportivo Garcilaso en Perú, fue designado como nuevo estratega del cuadro de Guayaquil. Duró reemplazará a Jorge Célico, quien fue cesado por malos resultados y a Cristian Nasuti, quien se hizo cargo del equipo de manera interina.

Duró debutará al frente del cuadro eléctrico este sábado (4:00 p.m.) ante Manta.

Emelec se ubica en el décimo puesto de la liga ecuatoriana con 25 puntos.



SERÁ EL '10' DE CIENCIANO.

CIENCIANO LO PRESENTÓ COMO REFUERZO

Hohberg se fue con el Papá

Se muda al Cusco. Cienciano anunció la contratación de Alejandro Hohberg, quien llega procedente de Sport Boys.

El club cusqueño decidió la compra del pase del mediocampista nacional. "Cienciano ha hecho efectiva la cláusula de compra del 100% para el traspaso del jugador Alejandro Hohberg", informó Boys.

Ayer, Cienciano envió la documentación respectiva a Boys y se selló la transferencia del mediocampista. Se supo que Hohberg y su representante estuvieron satisfechos por la propuesta que le hizo el Papá.

Cienciano hizo oficial la incorporación del mediocampista de 33 años. "¡Llegó el '10'! ¡Bienvenido, Hohberg! Anunciamos la contratación de Alejandro Hohberg como nuevo jugador de Cienciano hasta finales del 2027, quien defenderá con orgullo nuestra sagrada camiseta", informó el club cusqueño. (C.L.P.)

SON MÁS DE 40 RECETAS CON LOS MEJORES PLATILLOS HECHOS CON ARROZ GRACIAS A EL POPULAR

Reclama tu lámina con la receta de arroz con salchicha huachana

Aprende a preparar una receta diferente que le encantará a los pequeños de casa y te sacará de la rutina.

El Popular te trae lo mejor de las recetas hechas en base a arroz, este cereal tan amado por los peruanos y que es infaltable en nuestra gastronomía nacional.

Son más de 40 recetas de lo más variadas que tienen como ingrediente principal a este cereal tanto blanco como integral.

En este nuevo coleccionable **Cocina con arroz** encontrarás desde las recetas más simples y sencillas hasta las más elaboradas, pero todas explicadas paso a paso en un lenguaje sencillo y con el adicional de consejos y tips para que te queden perfectas.

PARA LOS NIÑOS DE CASA

La receta de mañana es perfecta para cocinarle a los pequeños de la casa que son difíciles con el arroz. El platillo que les prepararás hará que se chupen los dedos ya que tiene la salchicha huachana como uno de sus ingredientes principales. No te pierdas el paso a paso de cómo prepararlo.

NO TE PIERDAS NINGUNA RECETA DE COCINA CON ARROZ Y ALIMENTA BIEN A TU FAMILIA.





Reportero ciudadano

Si quieres reportar un hecho delictivo que viste o del cual eres víctima, mándanos tu denuncia, pruebas o videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000. Este número está disponible siempre y **el Popular** listo para investigar. ¡Juntos hagamos un mejor país para todos!



La Independencia del Perú

Don José de San Martín

EL DATO

El general José de San Martín logró una hazaña que nadie había logrado hasta ese momento, cruzar la cordillera de los Andes con 4.000 hombres bajo su mando.

José Francisco de San Martín y Matorras nació en Yapeyú, hoy San Martín, Corrientes, Argentina, en 1778. Héroe de la independencia americana, libertador de Chile y Perú.

Sus campañas militares cambiaron el rumbo de la historia americana durante el proceso de descolonización a principios del siglo XIX. A su lucidez estratégica se deben los planteamientos militares que llevarían a la independencia de Chile y de Perú, centro neurálgico del poderío español, cuya caída conduciría a la de todo el continente.

San Martín se crió en España y todo su entrenamiento militar lo realizó allá formando parte del ejército español. Pero su contacto con las ideas independentistas americanas y la influencia de la revolución francesa, lo llevaron a regresar a su tierra y luchar por la independencia de las colonias americanas.



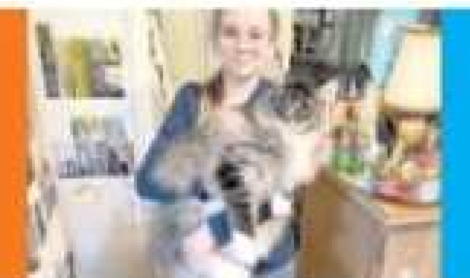
Combatió contra Napoleón en Europa



Antes de su regreso a América y de luchar por la independencia del Perú, don José de San Martín combatió en Europa contra las tropas de Napoleón Bonaparte. La invasión de Napoleón a España, en 1808, levantó a todo el pueblo español y a sus ejércitos en contra de Francia. San Martín participó en varios combates y en distintas geografías: en el llano y en la montaña.



Cuida tu mascota
Si tienes un gato de raza Maincoon, necesita un cepillado frecuente: aunque su pelaje semilargo no se enreda tanto como el de otras razas de pelo largo, es importante cepillarlo al menos 2 o 3 veces por semana.



El dato
El suplemento alimenticio para perros busca corregir un desequilibrio.

Lo bueno de
Arena de cristal Está hecha de pequeños cristales de sílice. Absorben la humedad y los olores, manteniendo el arenero más fresco y seco por más tiempo.





SE TRATA DE LOS CENTROS DE ESPARCIMIENTO DE MASCOTAS

Lo que debes saber sobre espacios 'dog friendly'

Conoce cómo deben estar habilitados estos lugares para el bienestar de tus mascotas.

Zoraida Peña H.

Seguramente alguna vez fuiste con tu familia y tu mascota a un centro de esparcimiento o club que dice ser 'dogfriendly', pero termina encontrándose en un lugar que no es apto para su mascota, ya que no cuenta con las mínimas medidas de seguridad y facilidades.

RESPONSABILIDAD

Para evitar este malestar, antes de ir a un club de esparcimiento, es necesario informarse de que el establecimiento cumpla con las normas correspondientes. "Hay elementos mínimos que siempre recomendamos verificar: presencia de señalización, disponibilidad de agua, zonas con sombra, vallas seguras que delimiten bien el área, y limpieza constante del lugar", explicó Puppe Toth, representante de Club Dog Sport Perú.





LOS ESPACIOS PET FRIENDLY DEBEN FUNCIONAR DE MANERA SEGURA PARA TODOS.

Toth también destacó la importancia de que los dueños cuenten con correas adecuadas, bolsas para excretas y que los perros tengan identificación visible y microchip.

"Si un espacio no cumple con lo ofrecido o representa un riesgo, el consumidor puede y debe presentar su reclamo ante el propio establecimiento, y si no obtiene respuesta, puede acudir al INDECOPI", resaltó.

"Informarse sobre las normativas del distrito donde uno vive y del club al que asiste. Conocer tus derechos implica también respetar tus deberes", recalcó Puppe Toth.

Mundo animal

Dr. Rodrigo Rondón (*)

LA HIGIENE DENTAL Y MI MASCOTA

La limpieza de los dientes en muchas ocasiones es algo que no se toma en cuenta por los dueños, esto debe cambiar ya que hay infinidad de infecciones que pueden alojarse en la dentadura y generar problemas muy serios a nivel del hígado, riñones, corazón, entre muchos otros órganos. La limpieza de dientes con una pasta dental, específicamente formulada para mascotas debe hacerse por lo menos dos veces por semana no solo por el mal olor en la boca, sino por un tema de salud, también una vez al año, debe hacerse una revisión de las piezas dentales, y de ser necesario hacer una profilaxis dental para así evitar la pérdida de dientes o hacer procedimientos como endodoncia, entre muchos otros.

* Veterinario de Clínica veterinaria Rondón

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud.

Picante de chocho ancashino

INGREDIENTES

- 3/4 de taza de chocho (tarwi).
- Una papa mediana.
- Una cebolla mediana.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- 3 cdas. de ají amarillo.
- 4 huevos duros.
- Una taza de maíz cancha.
- 1/2 cdta. de palillo.
- Culantro y perejil picados cantida al gusto.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Sancochar la papa y cortar en cubos. Reservar. Lavar y licuar el chocho. Reservar. Hacer un aderezo friendo cebolla en cuadros con ajo, ají amarillo, sal, pimienta y palillo, luego incorporar el chocho, mezclar y cocinar a fuego lento, moviendo para que no se queme. Cuando rompa en hervor apagar el fuego. Servir con las papas, huevo duro, perejil, culantro y la cacha.

Secreto del chef
Si el chocho se pone muy espeso durante la cocción, agregar un poco de caldo o agua.

TIPS

1 PELIGROS DEL COLLAR PARA PERROS

Si se utiliza de manera incorrecta o si el perro tira bruscamente de la correa, los collares pueden ocasionar daños físicos. Esto incluye desde lesiones en el cuello y la tráquea hasta lesiones en los ojos o las vértebras cervicales. Los perros que tienen tendencia a tirar con fuerza pueden son más propensos.



2 LOS ARNESES PARA CANES: VENTAJAS

Los arneses distribuyen la presión de manera más uniforme alrededor del cuerpo del perro en vez de concentrarse en el cuello, como ocurre con los collares. Eso proporciona un mayor control y facilita el manejo del perro durante el paseo. Es especialmente útil si tu engreído tiende a tirar de la correa, ya que el arnés evita que se cause daño.



3 ANSIEDAD DEBIDO A LA SEPARACIÓN

La ansiedad por separación en mascotas se trata de un trastorno de comportamiento, calificado además como algo grave que afecta a la calidad de vida de nuestros perros. De hecho, quizás te resulte curioso saber que es una de las principales causas psicológicas por las cuales se sacrifican muchas mascotas.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

¿Por qué los domingos duran tan poco y los lunes tanto?

Misterios sin resolver.

acertijo

Un cubo de 3×3×3 se pinta de rojo. Se corta en 27 cubitos. ¿Cuántos cubitos tienen exactamente 2 caras pintadas?

Sudoku

9		5				6		
1	4			9	2	3	7	5
			5	4				
	1		2				5	9
		6	4					3
2		3		8	1			4
			7				8	6
	6	1	8					7
	8	7	3	2			9	

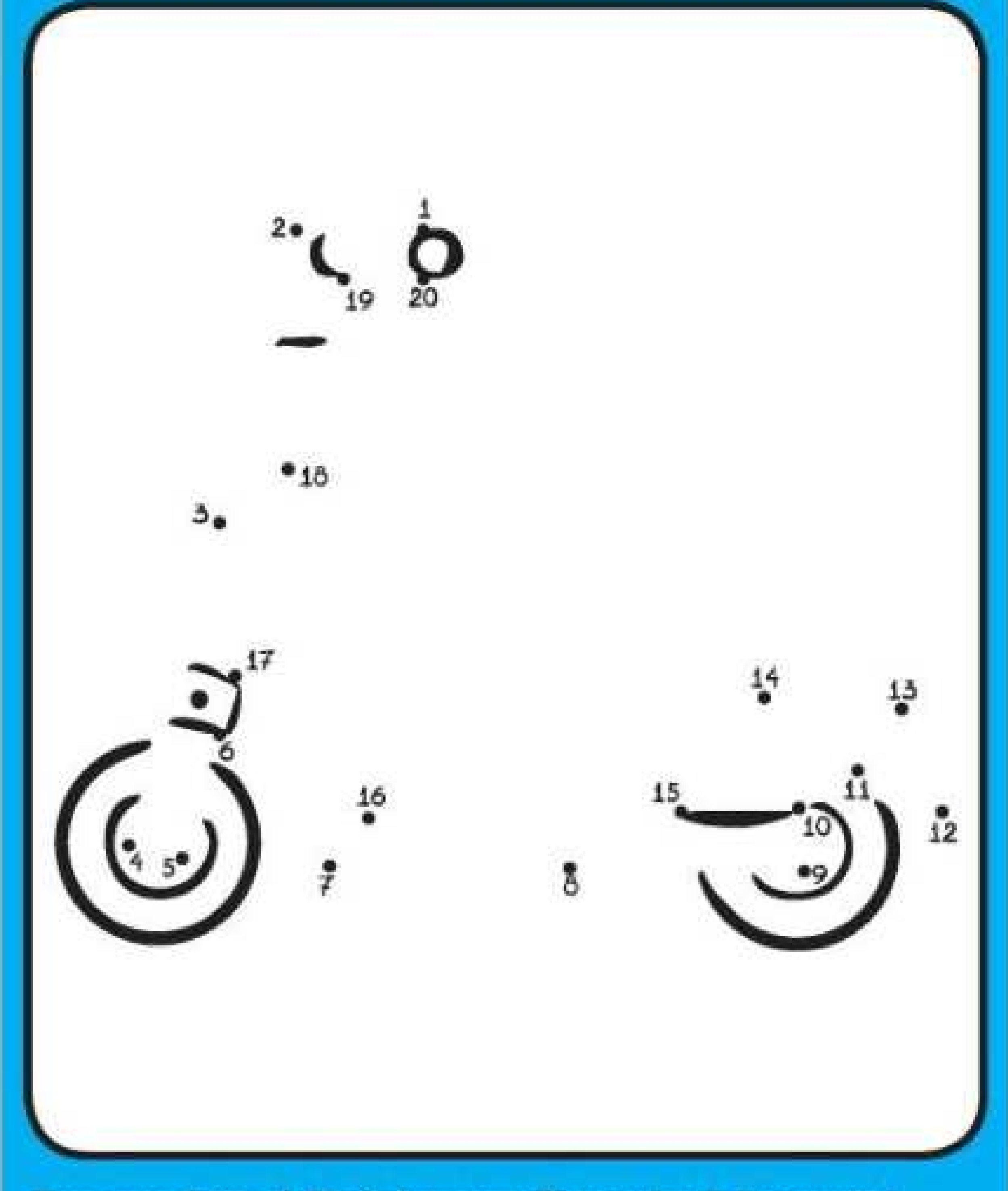
¿Quién lo dijo?

Mientras tememos conscientemente no ser amados, el temor real, aunque habitualmente inconsciente, es el de amar.



a) Herbert Marcuse b) Erich Fromm c) Max Horkheimer

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

REY PO
L MADSEN
ELE EACO
EOR LA
TAMA ART
INT HH LESLIE
SORREC AE NS
SL ARI ORPAT
OROFI M RAPE
ROMAN AAR W
SEEADITAB TRA
L ZETAJONES
NADAL G
ORO LOA
GRE RAID
UILLERMO

Z	J	F	Q	I	S	X	M	G	H	L	A	N	U	M	E	R	A	D	O	S	A	D	E
V	P	A	Q	U	E	T	E	S	O	I	C	A	P	S	E	Q	T	I	D	Y	L	R	O
A	E	S	T	A	M	P	A	S	E	K	F	C	W	D	V	S	G	Q	R	I	E	A	U
Y	J	O	S	L	P	N	V	G	C	L	P	J	D	Z	U	S	Q	B	H	R	A	C	O
Y	W	X	A	T	M	E	I	N	T	E	R	C	A	M	B	I	A	N	D	O	T	O	Q
F	Y	Z	D	W	L	E	H	A	M	D	V	O	M	J	Z	Q	F	N	L	E	O	M	A
C	H	G	A	S	O	S	E	C	O	R	P	O	B	U	T	P	I	Z	A	I	R	P	Y
E	D	Q	Z	J	X	M	V	L	F	W	C	G	S	G	W	A	Q	P	C	N	I	U	V
X	L	R	I	Z	K	U	J	S	N	T	N	A	F	I	Q	S	U	S	M	O	A	T	S
P	C	O	T	Y	X	O	C	S	O	O	K	Z	Q	L	T	A	R	E	Y	I	A	A	O
P	S	M	A	B	Z	L	E	O	I	D	N	K	T	J	I	T	I	R	W	C	V	R	V
W	O	O	M	S	Q	Z	V	O	L	R	A	T	I	G	X	I	T	B	A	A	C	I	I
A	T	S	O	P	X	R	U	A	E	E	A	G	H	D	I	E	A	O	M	C	G	Z	S
F	I	X	T	W	E	B	N	R	C	Q	C	Z	E	D	K	M	S	S	A	I	L	A	E
P	N	Y	U	F	I	K	X	R	S	I	U	C	I	P	P	P	T	W	H	L	Q	D	H
Z	O	J	A	R	P	F	Q	G	W	E	D	I	I	T	Z	O	D	X	O	B	C	O	D
U	M	M	T	Y	L	L	Z	S	V	T	N	S	V	O	N	U	C	N	F	U	X	S	A
J	G	S	U	K	O	R	I	Y	Z	I	C	O	S	A	N	A	B	O	T	P	K	O	O
W	I	N	H	B	Q	X	A	G	P	U	R	V	I	B	L	I	R	J	M	F	W	N	T
O	T	Y	O	P	L	O	D	I	N	E	T	N	O	C	F	E	S	A	N	P	U	S	U
Y	R	Z	B	J	O	A	L	A	M	I	N	A	S	N	I	E	N	T	G	M	R	D	A
L	G	O	Y	I	C	O	L	E	C	C	I	O	N	A	R	D	Z	T	A	F	W	A	C
S	Q	J	N	X	O	T	V	M	H	P	E	K	B	I	Y	R	E	C	E	S	P	A	N
Q	E	K	S	N	D	I	H	L	R	W	Z	J	Y	U	F	M	X	T	V	J	W	Z	K



7	2	8	6	3	5	1	9	4
6	5	9	8	4	1	2	7	3
1	4	3	7	9	2	8	6	5
3	8	7	1	5	4	6	2	9
4	9	5	2	6	8	3	1	7
2	6	1	3	7	9	5	4	8
8	3	6	4	2	7	9	5	1
9	7	2	5	1	3	4	8	6
5	1	4	9	8	6	7	3	2

El acertijo: Respuesta: $2.25.
Explicación: 2 docenas = 24 huevos $3 Cada huevo: $3/24 = $0.125. 18 huevos: 18 × 0.125 = $2.25.

¿Quién lo dijo?:
Albert Schweiter.

Sopa de letras

Y	H	L	I	O	O	J	B	X	F	N	K	V	A	R	S	Z	C	Y	E	K	C	O	H
U	E	Y	P	C	L	L	B	D	G	N	H	I	U	T	X	F	L	Q	O	W	V	A	K
E	J	Z	R	A	A	U	I	S	R	Y	Z	O	N	O	E	G	H	O	M	L	W	B	P
J	T	D	X	F	Q	D	C	F	Q	P	E	I	M	X	D	J	O	W	B	Y	Z	V	A
C	T	A	R	A	G	B	A	I	O	H	R	S	C	W	A	I	A	C	J	S	V	G	P
E	P	N	E	P	M	F	Z	L	T	T	R	E	D	I	J	H	D	M	I	Q	I	Y	E
S	O	X	B	O	U	W	V	L	U	R	M	H	V	T	B	S	N	N	E	P	K	E	L
P	O	J	P	Y	Q	W	O	A	M	C	A	N	C	M	R	G	O	A	E	L	I	T	B
U	P	D	N	O	Y	F	D	C	A	E	I	U	W	O	A	V	R	F	A	T	B	T	Z
M	W	X	E	K	E	C	A	J	V	P	B	T	Y	U	M	Q	T	Y	F	L	X	M	H
A	L	T	N	D	G	X	I	S	I	Z	M	U	E	P	E	O	E	V	R	L	E	E	E
N	A	G	O	L	S	E	F	F	T	Q	Z	T	A	R	R	H	A	X	V	Y	C	T	N
M	B	F	V	O	D	K	A	Y	R	A	S	T	I	E	I	I	M	B	A	S	E	R	H
R	S	N	O	L	U	I	R	E	O	V	C	G	C	D	C	E	E	K	H	B	P	W	Q
Y	M	E	K	D	G	X	G	R	P	P	Q	I	Z	H	A	L	R	O	L	M	P	B	A
C	S	E	Q	S	H	P	I	U	E	W	D	I	L	C	N	O	I	A	E	O	X	O	R
Y	Z	Q	M	U	B	L	R	M	D	N	I	H	K	A	O	P	C	U	P	T	F	N	E
D	R	S	X	W	I	Q	E	C	I	N	K	X	V	H	T	J	A	U	W	S	M	Q	Z
D	I	P	O	M	B	P	S	L	E	M	K	Z	V	I	F	E	L	R	B	Y	O	L	J
E	O	W	T	C	Q	H	O	A	O	N	A	M	D	M	X	A	M	V	U	E	S	N	K
A	I	L	A	N	R	E	F	A	R	A	P	C	P	X	R	J	I	S	R	Z	T	O	F
G	B	W	Q	H	L	C	N	Y	K	D	E	M	V	E	P	A	F	K	P	B	R	V	Z
S	W	G	R	E	J	M	H	L	D	X	C	I	S	F	U	T	B	O	L	W	A	V	M
Z	H	A	B	L	C	P	Y	U	N	H	E	N	D	I	D	U	R	A	X	C	R	T	X

MANO DE ESPUMA

- ☐ AMERICANO
- ☐ APOYO
- ☐ ARTÍCULO
- ☐ BASE
- ☐ BÉISBOL
- ☐ DEDO
- ☐ DEPORTIVA
- ☐ EMBLEMA
- ☐ EQUIPO
- ☐ ESLOGAN
- ☐ ESPUMA
- ☐ EXTENDIDO
- ☐ FÚTBOL
- ☐ HENDIDURA
- ☐ HIELO
- ☐ HOCKEY
- ☐ ÍNDICE
- ☐ MANO
- ☐ METÁLICA
- ☐ MOSTRAR
- ☐ NORTEAMÉRICA
- ☐ PAPEL
- ☐ PARAFERNALIA
- ☐ POPULARES
- ☐ RETICULADA
- ☐ SERIGRAFIADO
- ☐ TELA
- ☐ TÍPICO

Consultorio sentimental

Se apagó la chispa del amor entre nosotros

ROSA (32). Doctora Cora, tengo solo cinco años de casada y entre mi esposo y yo ya no pasa absolutamente nada.
Debo confesar que nunca sentí que tuviéramos buen sexo, pero como lo amaba, continué con la relación y seguí adelante con los planes del matrimonio. Nos casamos y las cosas en la intimidad no cambiaron mucho, me sentía insatisfecha y no sé si él también. Como se dice, es un misterio sin resolver. O dos. Tuvimos un hijo y hace un año empezamos a distanciarnos en la intimidad y aún más hace dos meses. Esta situación me preocupa, pues no sé hasta cuándo estaremos así. Mi temor es que terminemos siendo infieles. ¿Qué hago?



RESPUESTA

Querida Rosa, es necesario que acudan a una terapia de pareja y descubran qué es lo que realmente sienten, pues la distancia puede acabar con el amor que se tienen. Si no hay atracción, no pueden mantener una relación así de por vida. Pongan de su parte y busquen una salida para este problema. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Empieza a acelerarse todo lo que parecía detenido, será un día productivo y de buenos resultados. Controla tus ilusiones y deja que ese vínculo se fortalezca con la confianza y la amistad.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Tu capacidad y eficiencia genera envidias alrededor, sé indiferente a las provocaciones y tu crecimiento continuará. Supera el temor al rechazo y aclarar tus dudas con la persona que amas.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Llega un periodo de mayor crecimiento, no te confíes del momento y evita gastos innecesarios. Es posible que tomes a mal un comentario sin mala intención por parte de una amistad.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Aún no se dan las condiciones para iniciar ese proyecto, no te lamentes y sigue buscando herramientas. Esa persona que parecía haberse alejado reaparece buscando una nueva oportunidad.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Los obstáculos no te harán retroceder, hoy demostrarás con valentía tu capacidad para enfrentar los problemas y resolverlos. Serás indiferente con alguien que sabes no actúa con sinceridad.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tendrás en manos labores que requieren ejecuciones inmediatas, concéntrate y no pierdas tiempo. No te dejes llevar por temores infundados, contrólate y podrás conservar tu relación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Necesitas llegar a un acuerdo con un compañero de posturas inflexibles, no te convienen las rivalidades. La angustia no es buena consejera, busca a esa persona y aclara tus dudas dialogando.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Te rodearía un ambiente tenso, pero gracias a tu experiencia, lograrás las metas del día y destacarás. Las dudas no deben conducirte a decisiones radicales, espera y recupera el equilibrio.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Empiezas a encontrar solución a aquellos temas que parecían insalvables, será un día muy provechoso. Te está costando tomar iniciativas, no pierdas la oportunidad de recuperar tu relación.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Podrás resolver esa documentación que impedía el desarrollo de tus proyectos, todo empieza a avanzar. Sé más flexible en el amor, tu actitud podría atemorizar a la persona que amas.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Contarás con la asesoría y el apoyo necesario para resolver todo lo que tienes pendiente. Si no cedes, la postura de la persona que amas será distante, es el momento de dialogar.

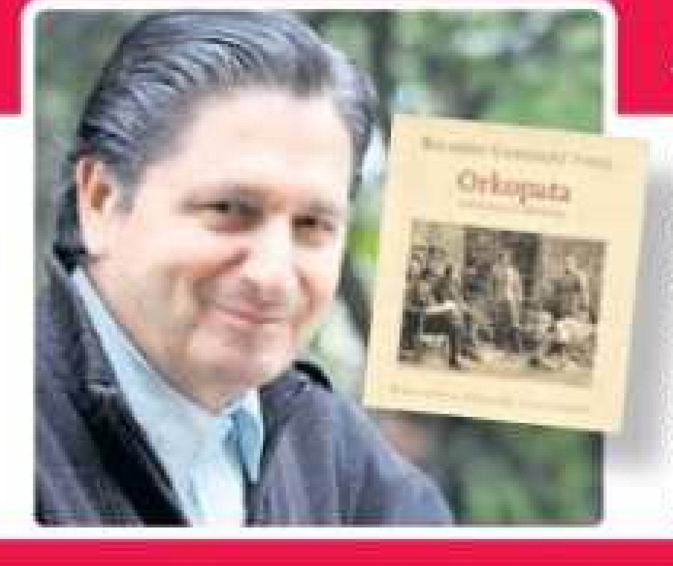
PISCIS: 20 feb. 20 mar.
La monotonía te hace pasar por alto detalles que una amistad te haría advertir, no pierdas la concentración. En el amor, el silencio no será la solución a los problemas, es el momento de dialogar.



JI, JI, ...
L
ULTIMAS VOCALES
ITALIANO
LUIS ENRIQUE
DIFICIL DE ROMPER
HIJO EN ARABE
CANTON SUIZO
DENOTA SEPARACION
SUCESIVAS
INFUSION
TUNA
CASTIGAR A UN CULPADO
SITUAR
23 Y 19 DEL ABECE
3,1416
ESPECIE DE PEROL MÁS PEQUEÑO
VANADIO
LENGUA DE TAILANDIA
ANGSTROM
OBSERVAR
PAR DE ASES
ARROYO
ALUMINIO
NORTE
PREFIJO ENFATICO
VACA , TORO
RENIO
2 (ROM.)
CIRCONIO
LUCHO HERNANDEZ
SU (INGL.)
CLORO
ERGIO
HEMBRA DEL LEON
MUÑECA (INGL.)
ANGEL ... MARIA
REY (FRANC.)
NOMBRE MASCULINO
DEPARTAMENTO DEL PERU
DE LUJO (INGL.)
UNIDAD DE FUERZA CGS
NITROGENO, VANADIO
12 Y 14 DEL ABECE
VINCULO
ATOMO ELECTRIZADO
SI (RUSO)
AMO A LA PERRICHOLI
DATIVO Y ACUSATIVO
FORMA DE PRONOMBRE
2 NOTA MUSICAL
H, ... K, L
SOJA
DE ACUERDO
RELATIVO AL MURO ,
INDIO

LA ÚLTIMA

Antología poética del Grupo Orkopata



Destaca en esta notable selección la síntesis del estudio pormenorizado del panorama de la vanguardia peruana surgida en **Puno** en 1925, a cargo del prestigioso crítico literario **Ricardo González Vigil.** Destaca la inclusión de autores por su originalidad y postura radical contra el canon tradicional, fijando como adalid y poeta de mayor preponderancia gravitacional en el Perú y América Latina, a Gamaliel Churata. La caracterización del Grupo Orkopata (Peralta, De Rodrigo, Nava, Armaza, Vásquez) y la revisión crítica del "indigenismo vanguardista". Le cupo a González Vigil incluir por primera vez a Churata en una antología de la poesía peruana, otro plus de sus significativos aportes a nuestras letras: "**Orkopata- Antología poética**". **(Jorge Ita Gómez)**

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Riñones: guardianes silenciosos de tu bienestar

Los riñones son órganos discretos, pero esenciales. Regulan múltiples funciones que mantienen al cuerpo en armonía. En el Perú, más del 10% de la población adulta presenta alguna forma de daño renal leve a moderado. Una de sus funciones más importantes es filtrar la sangre y eliminar residuos a través de la orina. Sin embargo, su papel va mucho más allá. Los riñones también intervienen en el equilibrio ácido-base del organismo, aspecto clave para evitar alteraciones metabólicas. Además, participan en la activación de la vitamina D, lo que favorece la absorción de calcio y fortalece los huesos.

Pero los riñones son vulnerables, especialmente frente a dos enemigos silenciosos: la glucosa elevada y la presión arterial alta. Cuando estos valores superan los límites saludables, los riñones pueden dañarse con el tiempo.

La buena noticia es que cuidarlos está en nuestras manos. Mantener la glucosa y la presión dentro del rango adecuado, llevar una nutrición sobre todo en base a cereales andinos, vegetales variados y proteína de alta calidad, usar sal marina o de Maras y mantenerse hidratado, son pasos sencillos que hacen una gran diferencia.

Incluir alimentos ricos en agua, potasio natural y enzimas antiinflamatorias como la piña, el pepino, la sandía y el apio favorece su función. En el campo de la fitoterapia, plantas andinas como la Huamanpinta, la cola de caballo y la chancapiedra ofrecen un apoyo ancestral validado hoy por la ciencia, gracias a sus compuestos antioxidantes y depurativos. También el magnesio, en formas biodisponibles como cloruro o citrato, puede relajar suavemente las vías urinarias y prevenir la formación de cálculos. Igual que la vitamina B6 (piridoxina), B9 (ácido fólico) y B1 (tiamina) se conocen como "las vitaminas nefro-protectoras".

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV